



www.selbsthilfe-blk.de



info@selbsthilfe-blk.de



[Selbsthilfe-BLK.de](https://www.facebook.com/Selbsthilfe-BLK.de)

Unser Ziel ist es, eine
Brücke zwischen
denen zu schlagen,
die Unterstützung
benötigen, und
denen, die sie
anbieten können.

Was wir bieten

Gemeinsam statt einsam

Finde Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen oder sich für die gleichen Themen interessieren.

Ob psychische Gesundheit, chronische Erkrankung, Stress im Alltag oder einfach das Gefühl, nicht verstanden zu werden – hier ist Platz für echte Verbindungen.

Freizeit, Austausch & neue Wege

Verabrede dich zu gemeinsamen Aktivitäten oder bring Menschen in Bewegung – im Kopf oder draußen. Von Wandern über Spieleabende bis hin zu kreativen Ideen – Begegnung ist oft der erste Schritt zur Veränderung.

Stell dein Angebot vor

Du möchtest anderen Menschen helfen oder suchst Gleichgesinnte? Stell dein Projekt, deine Idee oder dein Hilfsangebot auf [Selbsthilfe-BLK.de](https://www.selbsthilfe-blk.de) vor – sei es eine Gesprächsgruppe, ein Infotreffen, ein kreatives Projekt oder einfach ein Ort für Austausch

Suche starten oder Kontakt aufnehmen

Stelle eine Anfrage ein, wenn du etwas suchst, was es noch nicht gibt.

Du kannst ganz unverbindlich und sicher mit anderen in Kontakt treten – anonym oder offen, wie es sich für dich gut anfühlt.

Wissen stärkt

Informiere dich über Hilfsangebote, Selbsthilfe, psychische Gesundheit oder soziale Themen.

Je mehr du weißt, desto leichter findest du deinen Weg – oder hilfst anderen dabei.

Veranstaltungen entdecken

Im Veranstaltungskalender findest du Vorträge, Workshops, Gruppenangebote, Mitmachaktionen und mehr.

Lass dich inspirieren oder trag deine eigene Veranstaltung ein.

Kostenfrei und unabhängig

Selbsthilfe-BLK.de ist ein offenes, nicht-kommerzielles Projekt.

Alle Angebote sind kostenfrei nutzbar – ohne Werbung, Mitgliedsbeiträge oder Verpflichtungen.